



Low-carb chili con carne

met bloemkoolrijst en limoensalsa



30-40min



2 personen

De rijke smaak van deze chili con carne komt van het sappige rundergehakt, de lekkere kidneybonen en verfijnde Mexicaanse specerijenmelange. Je serveert jouw chili vast graag met knapperige tortillachips, maar vandaag gooi je het roer rigoureus om. Je gaat voor een fijn low carb-bijgerecht: bloemkoolrijst! Je roostert de bloemkoolrijst in de oven tot luchtige perfectie.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 200g rundergehakt
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 400g bloemkoolrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 rode chilipeper
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

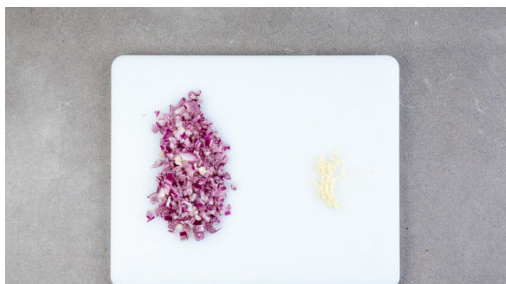
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

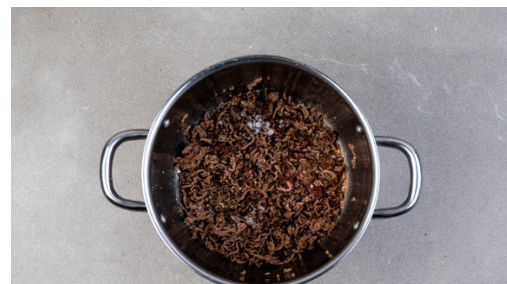
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 48.6g, koolhydraten 57.9g, eiwit 35.3g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Gehakt rul bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Breng op smaak met peper en zout.



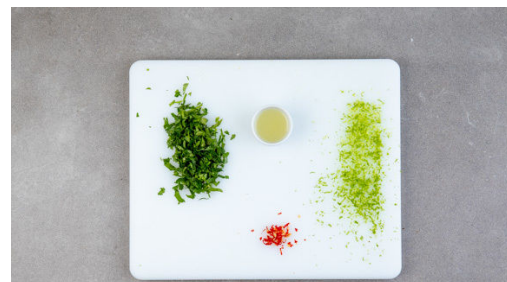
3. Chili maken

Voeg $\frac{2}{3}$ van de **ui** en de **helft van de knoflook** toe en bak 1-2min mee. Voeg dan de **helft van het paprikapoeder**, de **helft van de komijn**, de **tomatenpuree**, **bonen incl. vocht**, de **helft van het bouillonpoeder** en 200ml water toe. Laat de **chili** 5-10min op laag vuur pruttelen. Proef en breng op smaak met **meer kruiden**, peper en zout.



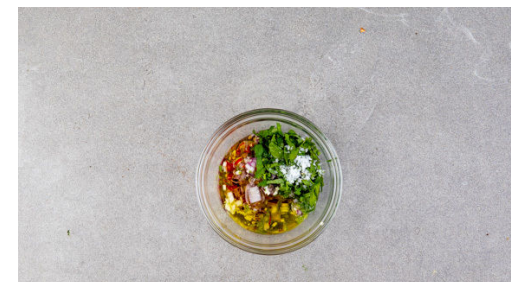
4. Bloemkoolrijst roosteren

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster ca. 10min in de oven totdat de **bloemkoolrijst** goudbruine randjes heeft en beetgaar is.



5. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verwijder evt. de zaadjes voor minder pittigheid en snijd de **chilipeper** in ringetjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Salsa mengen

Meng de **rest van de ui** en **knoflook** met het **limoensap**, de **limoenrasp**, **chilipeper naar smaak**, de **koriander** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met zout. Serveer de **bloemkoolrijst** en **chili** met de **salsa**.